

## Formation pour faciliter la prise de parole

Les programmes de formation de CONSENSO sont adaptés et « sur-mesure »

### Public :

Salariés, professionnels, qui souhaitent gagner en capacité d'expression orale

|   |                                   |
|---|-----------------------------------|
| <b>Prérequis :</b>                        | Aucun                             |
| <b>Condition d'accès à la formation :</b> | Test de niveau                    |
| <b>Durée : 2 journées</b>                 | ⇒ Présentiel                      |
|   | ⇒ Réalisation d'ateliers en vidéo |
|   | ⇒ Mise en situation               |
| <b>Lieu :</b>                             | A définir                         |
| <b>Tarif :</b>                            | 850,00 €HT par participant        |
| <b>Date de la formation</b>               | A définir                         |
| <b>Nombre de participants :</b>           | Entre 7 et 10 personnes           |

### Objectifs : à l'issue de la formation, les participants

- Mettront en œuvre les techniques de prise de parole
- Construiront un discours structuré et argumenté
- Géreront les éléments de stress et de peur face au public

### Programme

#### 1ère partie : Poser le cadre – rappel des objectifs

- Théorie de Mehrabian : l'importance du non-verbal et du langage corporel
- Lister 1 de ses peurs, 1 de ses joies ou talents.
- Se lancer ! bienveillance et esprit positif

#### 2ème partie : Construire le discours

Miser sur la sincérité

- Mettre en scène les travers des échecs de la PPP ratée, choisir une situation
- Improvisation en collectif, travailler en cohésion
- Créer une accroche
- Construire un discours : rhétorique, éloquence, conviction
- « Dites-le en 3 points » : apport théorique de la présentation structurée
- Les clés du « pitch »

#### 3ème partie : Travailler le fond

- WHY ? HOW ? WHAT ? : apports théoriques
- Initiation à la notion d'IKIGAI au service de la conviction individuelle et collective
- La forme du discours au service du fond

#### 4ème partie : Le corps et l'esprit

- Travailler le corps et la voix : prise de conscience
- Défendre un point de vue opposé à ses convictions ou goûts
- Vous êtes jury, établissez une grille d'évaluation de la prise de parole

**Finalité : à l'issue, les stagiaires seront capables de présenter devant un public un discours structuré**